

## Protocolos para gimnasios y otros establecimientos de acondicionamiento físico - Apéndice M

### Actualizaciones recientes al 7/16/20:

- En la medida de lo posible, no limpie los pisos barriéndolos o mediante otros métodos que puedan dispersar los patógenos en el aire. Usar una aspiradora con un filtro HEPA siempre que sea posible.
- Los clientes deben llevar una mascarilla de tela en todo momento. Las recomendaciones para los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado se han actualizado en la sección del documento dedicada al control del contagio.
- Los gimnasios y los establecimientos de acondicionamiento físico sólo pueden estar abiertos si sus operaciones se trasladan al exterior. No se podrán abrir al público instalaciones interiores hasta nuevo aviso.

Este protocolo deberá ser completado por todos los establecimientos de acondicionamiento físico. Los requisitos que se indican a continuación se aplican a todos los establecimientos de acondicionamiento físico. Además de las condiciones que el Gobernador impuso a los sectores de acondicionamiento físico, estos establecimientos también deben cumplir con las condiciones establecidas en este Protocolo para Gimnasios y otros establecimientos de acondicionamiento físico. Este protocolo debe aplicarse y publicarse antes de que el negocio entre en funcionamiento.

Nota: El presente documento puede actualizarse a medida que se disponga de información y recursos adicionales, así que asegúrese de consultar frecuentemente el sitio web de Long Beach COVID-19 en [www.longbeach.gov/covid19](http://www.longbeach.gov/covid19) para conocer las actualizaciones a este protocolo.

Esta lista de verificación cubre:

- (1) Políticas y prácticas en el lugar de trabajo para proteger la salud de los empleados.
- (2) Medidas para asegurar el distanciamiento físico.
- (3) Medidas para garantizar el control del contagio.
- (4) Comunicación con los empleados y el público.
- (5) Medidas para asegurar un acceso equitativo a los servicios esenciales.

**Todos los negocios deben cumplir con todas las medidas aplicables que se presentan a continuación y estar preparados para explicar por qué las medidas no implementadas no son aplicables.**

Nombre del establecimiento:	
Dirección del establecimiento:	

**A. POLÍTICAS Y PRÁCTICAS EN EL LUGAR DE TRABAJO PARA PROTEGER LA SALUD DE LOS EMPLEADOS (MARQUE TODAS LAS OPCIONES QUE APLICAN AL ESTABLECIMIENTO):**

- A todos aquellos que pueden llevar a cabo sus tareas de trabajo desde casa se les ha instruido que lo hagan.
- Al personal vulnerable (los mayores de 65 años, los que tienen enfermedades crónicas) se le asignan tareas que pueden realizarse desde casa siempre que sea posible.
- Los procesos de trabajo se reconfiguran en la medida de lo posible para aumentar las oportunidades de los empleados de trabajar desde su casa. Considere ofrecer a los trabajadores, docentes, pasantes y personal voluntario que soliciten tareas modificadas la opción de reducir al mínimo su contacto con los clientes y otros empleados (por ejemplo, administrar el inventario en lugar de trabajar como cajero o atender las necesidades administrativas a través de teletrabajo).
- Se han instituido horarios alternos, escalonados o de turnos para maximizar el distanciamiento físico.
- A todos los empleados (incluido el personal remunerado, los docentes, los pasantes y los voluntarios; denominados colectivamente "empleados") se les ha dicho que no se presenten a trabajar si están enfermos, o si están expuestos a una persona que tenga COVID-19. Los empleados entienden que deben seguir las órdenes del Oficial de Salud de Long Beach sobre [autoaislamiento](#) y la [cuarentena](#), si procede. Se han revisado y modificado las políticas de ausencias en el lugar de trabajo para garantizar que los empleados no sean penalizados cuando se queden en casa por enfermedad.
  - Información sobre las prestaciones del empleador o del gobierno en materia de ausencias a las que el empleado puede tener derecho y que le facilitarían económicamente quedarse en su casa. Ver información adicional sobre [programas](#) del gobierno de asistencia a empleados ausentes por enfermedad y sobre indemnización al trabajador por COVID19, que incluye los derechos de los empleados ausentes por enfermedad de conformidad con la [Ley de Respuesta al coronavirus con las familias primero \(Families First Coronavirus Response Act\)](#) y derechos de los empleados a las prestaciones de indemnización al trabajador y la presunción de la relación con el trabajo del contagio de la COVID-19, de conformidad con la [Orden Ejecutiva N-62-20](#) del Gobernador.
- Tras ser informado de que uno o más empleados han dado positivo o tienen síntomas compatibles con el COVID-19 (denominados 'casos'), el empleador cuenta con un plan o protocolo para que el caso o los casos se aíslen en su casa y se exija la inmediata autocuarentena de todos los empleados que hayan estado expuestos al caso o los casos en el lugar de trabajo. El plan del empleador debe considerar establecer un protocolo para que todos los empleados en cuarentena tengan acceso o se sometan a pruebas de detección de COVID-19 a fin de determinar si ha habido exposiciones adicionales en el lugar de trabajo, lo que puede requerir medidas adicionales de control de COVID-19.
- Se ha informado a todos los empleados de no presentarse a trabajar si están enfermos y de seguir la orientación de la Directora de Salud Pública de Long Beach en relación con el autoaislamiento, cuando corresponda. Se han revisado y modificado las políticas de ausencias en el lugar de trabajo para garantizar que los empleados no sean penalizados cuando se queden en casa por enfermedad.
- Se lleva a cabo una revisión de síntomas antes de que los empleados puedan entrar en el lugar de trabajo. Las revisiones deben incluir un registro verbal sobre la presencia de tos, dificultad para respirar, fiebre y cualquier otro síntoma que el empleado pueda estar experimentando. También debería hacerse una comprobación de la temperatura, de ser factible.
- A todos los empleados que tienen contacto con el público o con otros empleados durante su(s) turno(s) se les ofrece, sin costo alguno, una mascarilla de tela.
  - El empleado debe usar siempre la mascarilla durante la jornada laboral, cuando esté en contacto o pueda estar en contacto con otros. Los empleados no necesitan ponerse una mascarilla de tela cuando están solos en una oficina privada o en un cubículo amurallado. Se deben proporcionar protectores faciales adicionales según sea necesario.
- Los empleados tienen instrucciones de lavar su mascarilla a diario.
- Todas las estaciones de trabajo están separadas al menos seis pies entre sí.

**PARA REPORTAR UNA INFRACCIÓN  
LLAME AL: (562) 570-2633 O  
CORREO ELECTRÓNICO: CETASKFORCE@LONGBEACH.GOV**

- Las salas de descanso, los baños y otras áreas comunes se desinfectan con frecuencia, según el siguiente horario:
  - Salas de descanso \_\_\_\_\_
  - Baños \_\_\_\_\_
  - Otros \_\_\_\_\_
- Los descansos están escalonados para asegurar que, en todo momento, se puedan mantener seis (6) pies de distancia entre los empleados cuando se encuentran en las salas o áreas de descanso designadas.
- Los empleados tienen prohibido comer o beber en ningún espacio dentro del lugar de trabajo que no sea en las salas o áreas de descanso designadas.
- Todos los trabajadores han sido entrenados para usar y tener un suministro adecuado de limpiadores y desinfectantes de uso múltiple, cuando sea necesario. Siga las pautas completas de limpieza y desinfección de los CDC. Siga los requisitos de la OSHA de California y las instrucciones del fabricante para un uso seguro y el equipo de protección personal necesario para los productos de limpieza
- El desinfectante y los suministros relacionados están disponibles para los empleados en los siguientes lugares:
- Hay desinfectante de manos eficaz contra el COVID-19 a disposición de todos los empleados en los siguientes lugares:
- Se exige y permite a los empleados que dispongan de tiempo adecuado para lavarse o desinfectarse las manos al llegar al trabajo, después de tocarse la cara, después de usar el baño, al salir del trabajo y cada 30 minutos o según sea necesario si se les proporcionan guantes.
- Se ha distribuido una copia de este protocolo y se ha proporcionado capacitación a cada empleado.
- Todas las políticas descritas en esta lista de verificación, salvo las relacionadas con las condiciones de empleo, se aplican al personal de entrega y a toda otra empresa que pueda estar en las instalaciones en calidad de terceros.

## **B. MEDIDAS PARA ASEGURAR UN DISTANCIAMIENTO FÍSICO ADECUADO**

- Todas las actividades de gimnasios y establecimientos de acondicionamiento físico que se ofrecen al público se llevan a cabo al aire libre. Las operaciones al aire libre pueden realizarse bajo una cubierta u otro refugio del sol, siempre que los lados de la cubierta o del refugio solar no estén cerrados y haya suficiente movimiento de aire exterior dentro del espacio. La ocupación de los espacios exteriores está limitada al 50% o a un nivel tal que permita a todos los empleados y clientes mantener al menos una distancia física de 6 pies en todo momento.
  - Los empleados pueden seguir accediendo a las zonas interiores del gimnasio o establecimiento de acondicionamiento físico para utilizar el baño o tomar descansos, realizar operaciones esenciales de oficina y trasladar suministros y materiales dentro y fuera del edificio todos los días. Los clientes sólo pueden entrar en el gimnasio/establecimiento de acondicionamiento físico para acceder a las áreas de ejercicio al aire libre situadas dentro del gimnasio o establecimiento.
- De ser posible, implementar un sistema de hacer reservaciones en el establecimiento. Contacte a los usuarios con reservaciones a través de una aplicación, correo electrónico, texto o teléfono, 24 horas antes de su llegada, para confirmar su reservación y preguntar si ellos o alguien en su casa presenta algún síntoma de COVID-19. Los usuarios con síntomas no deben utilizar el gimnasio.
- Recordar a los usuarios por adelantado que traigan mascarillas y ponerlas a disposición de los que

**PARA REPORTAR UNA INFRACCIÓN  
LLAME AL: (562) 570-2633 O  
CORREO ELECTRÓNICO: CETASKFORCE@LONGBEACH.GOV**

lleguen sin ellas. Los usuarios deben cubrirse la cara al entrar y salir de las instalaciones. Se puede pedir a los usuarios que se retiren si no están dispuestos a cubrirse la cara o a mantener una distancia física. No es necesario cubrirse la cara mientras se hace ejercicio o se entrena.

- Se requiere que todos los clientes usen mascarillas de tela durante todo el tiempo que estén en el espacio de ejercicios al aire libre. La única excepción es cuando los clientes estén nadando en una piscina al aire libre.
  - Se debe advertir a los usuarios que sólo hagan ejercicios en la medida en que puedan respirar cómodamente mientras llevan la mascarilla cubriéndoles la nariz y la boca en todo momento. (No se permiten las mascarillas o cubiertas con válvulas de un solo sentido.)
- Brindar la seguridad o el personal adecuados para aplicar los de control de multitudes y de distanciamiento físico que sean necesarios.
- Se identifican con cinta adhesiva u otras marcas tanto el inicio de la fila para los clientes que llegan a hacer ejercicios, como las subsecuentes distancias de 6 pies para los siguientes clientes que se unen a la fila.
- Las estaciones de trabajo de los empleados están separadas por lo menos 6 pies entre sí y las áreas comunes se han adaptado para limitar las reuniones de los empleados y así asegurar una distancia física de por lo menos 6 pies.
- La ocupación del gimnasio se limita al 50%. Sólo los clientes que en realidad estén haciendo ejercicio podrán permanecer dentro de las instalaciones al aire libre. Los clientes que esperan la hora de su reservación deben hacerlo en sus vehículos.
- Modificar las clases de entrenamiento grupal como aeróbicos, yoga y danza para limitar la cantidad de personas y asegurar un mínimo de seis pies de distancia física entre cada una.
  - Trasladar las clases al aire libre o a espacios más grandes como canchas de baloncesto, si es posible. Las clases de ejercicios en grupo sólo deben ofrecerse si se pueden mantener los requisitos de distancia y no hay contacto físico de persona a persona.
  - Para las clases de ejercicios aeróbicos intensivos, como los aeróbicos, los giros o el acondicionamiento o en máquinas como las elípticas, las de peldaño o las de escalera, considere la posibilidad de colocar a los individuos y al equipo a una distancia de al menos 8 pies en lugar de 6 pies.
- Los programas de alto contacto que requieren un contacto cercano a menos de seis pies de distancia o contacto físico entre los clientes deben ser suspendidos. Esto incluiría actividades como eventos deportivos colectivos, actividades intermurales organizadas, baloncesto recreativo o carreras organizadas.
- Se deben desalentar las clases que se realicen a temperaturas superiores a los 100 grados.
- Los entrenadores personales pueden ingresar si mantienen una distancia de seis pies del cliente y usan mascarillas. Los usuarios deberán llevar puesta una mascarilla mientras reciben la instrucción y se les debe advertir que sólo hagan ejercicios en la medida en que puedan respirar cómodamente mientras llevan la mascarilla cubriéndoles tanto la nariz como la boca en todo momento.
- Se ha marcado el equipo para asegurar que los usuarios puedan mantener una distancia mínima de seis (6) pies de los demás. Las cintas u otras marcas divisorias ayudan a los clientes a mantener una distancia de 6 pies entre ellos y los demás en cualquier línea. Se identifican con cinta adhesiva u otras marcas tanto el inicio de la fila para los clientes que llegan a hacer ejercicios, como las subsecuentes distancias de 6 pies para los siguientes clientes que se unen a la fila.
- Utilizar rutas de tráfico peatonal de un solo sentido en todo el gimnasio con indicaciones y señales visuales.
- Quitar muebles comunes y/o acordonar las áreas de los salones para los usuarios
- Intercalar el uso de los casilleros disponibles en los vestuarios, para sí mantener la distancia física.
- Espaciar todos los equipos y máquinas a una distancia mínima de seis pies o dejar de utilizar algunos

**PARA REPORTAR UNA INFRACCIÓN**

**LLAME AL: (562) 570-2633 O**

**CORREO ELECTRÓNICO: CETASKFORCE@LONGBEACH.GOV**

para sí lograr la distancia física deseada.

- Se ha instruido a los empleados mantener al menos una distancia de seis (6) pies de los clientes y entre sí en todas las áreas del gimnasio. Los empleados pueden acercarse momentáneamente cuando sea necesario para aceptar pagos, para entregar bienes o servicios, o según sea indispensable.
- La capacidad máxima de los ascensores es de 4 personas o menos a la vez en todos los ascensores que no permiten una distancia física de 6 pies entre los ocupantes. A todos los ocupantes se les exige que lleven mascarillas de tela. Considere la dimensión de los ascensores, el número de pisos del edificio y el número diario de empleados y visitantes para establecer las pautas de distancia física apropiadas para los ocupantes de los ascensores.
- No se permiten usar los servicios spa/hidromasaje
- Considere la posibilidad de suspender las actividades no esenciales, tales como las operaciones de venta al por menor, las guarderías y los servicios de comidas. Si los establecimientos de acondicionamiento físico operan tales servicios, deben revisar y cumplir los protocolos de salud pública del condado pertinentes para estas actividades.

### **C. MEDIDAS PARA CONTROLAR EL CONTAGIO**

- El sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado está en buen estado de funcionamiento. En la medida de lo posible, se ha aumentado la ventilación y las vías de entrada y salida del aire se limpian a diario.
- Hay que asegurar que haya suficiente personal para limpiar adecuadamente las instalaciones.
- Se han establecido sistemas de pago sin contacto o, si no es factible, los sistemas de pago se desinfectan periódicamente. Describa:  

---
- Elaborar un programa detallado y ajustar o modificar las horas de funcionamiento para así proporcionar un tiempo adecuado para limpiar y desinfectar los espacios de forma regular y exhaustiva a lo largo del día.
- Realizar una limpieza a fondo en las áreas de alto tráfico, tales como la recepción y el vestíbulo, los vestuarios, las escaleras, las escaleras mecánicas, los pasamanos y los botones de los ascensores.
- Desinfectar con frecuencia las áreas de alto contacto, tales como las máquinas de ejercicio, equipos, mostradores, perillas de puertas, máquinas expendedoras e instalaciones para lavarse las manos durante todo el día, en horas de trabajo, utilizando desinfectantes aprobados por la EPA para su uso contra COVID-19.
- Proporcionar desinfectante de manos y toallitas desinfectantes en las entradas y salidas de los equipos, máquinas de ejercicio, salas de entrenamiento, vestuarios y casilleros. Proporcionar botes de basura que no se necesiten tocar.
- Solicitar a los usuarios que desinfecten el equipo antes y después de usarlo.
- Proporcionar una etiqueta de "listo para limpiar" para que la coloquen en el equipo los clientes que no quieran o no puedan desinfectar el equipo. Asegurarse de que el personal desinfecte el equipo antes de su próximo uso.
- Pueden darse clases en grupo si el distanciamiento físico lo permite. Ver medidas para asegurar un distanciamiento físico adecuado.
- Los programas de alto contacto que requieren un contacto cercano de menos de seis pies de distancia deben ser suspendidos. Esto incluiría actividades como eventos deportivos colectivos, actividades intermurales organizadas, baloncesto recreativo o carreras organizadas.
- Animar a los clientes a traer sus propias toallas y colchonetas.

**PARA REPORTAR UNA INFRACCIÓN  
LLAME AL: (562) 570-2633 O  
CORREO ELECTRÓNICO: CETASKFORCE@LONGBEACH.GOV**

- ❑ Cuando sea posible, instalar dispositivos de manos libres tales como dispensadores de jabón y toallas.
- ❑ Los baños para los clientes se desinfectan frecuentemente.
- ❑ Los servicios tales como revistas, libros, estaciones de agua de autoservicio (a menos que sean sin contacto) y otros artículos para los clientes, deben ser retirados de las áreas de la recepción y de otros lugares del establecimiento.
- ❑ Artículos como revistas, libros, estaciones de agua de autoservicio (a menos que sean sin contacto) entre otros artículos para los usuarios, deben ser retirados de las áreas de la recepción y de otros lugares del gimnasio.
- ❑ Los spas, saunas y salas de vapor deben permanecer cerrados.
- ❑ Los servicios de guardería y los patios de recreo deben permanecer cerrados.
- ❑ Siempre que sea posible, instale dispensadores de agua automáticos sin contacto para su uso con botellas de agua personales y reutilizables o vasos de papel desechables de un solo uso. Colocar carteles que recuerden al personal y a los usuarios que ni botella ni el vaso deben tocar el dispensador de agua.
  - ❑ Si no es posible utilizar un dispensador de agua sin contacto, recuerde al personal y a los clientes que se laven las manos o que utilicen un desinfectante de manos adecuado antes y después de tocar el botón de salida del agua de las fuentes para beber.

#### **D. MEDIDAS PARA INFORMAR AL PÚBLICO**

- ❑ Una copia de este protocolo se encuentra en todas las entradas públicas del establecimiento.
- ❑ Los letreros en la entrada y donde los clientes hacen cola notifican a los clientes de los límites de capacidad, los requisitos relacionados con el distanciamiento social y la necesidad de cubrirse la cara para entrar.
- ❑ Las instalaciones de acondicionamiento físico deben adoptar medidas razonables, incluida la colocación de carteles en todas las entradas y en lugares estratégicos y muy visibles, para recordar a los empleados y al público que deben practicar el distanciamiento físico y que se recomienda encarecidamente el uso de protectores faciales.
- ❑ Los puntos de venta en línea del establecimiento (sitio web, medios sociales, etc.) proporcionan información clara sobre el horario de atención al público, el uso obligatorio de protectores faciales en ciertas áreas de las instalaciones, los límites de capacidad, las políticas sobre los pre-registros, prepagos y otras cuestiones pertinentes.

#### **E. MEDIDAS PARA GARANTIZAR UN ACCESO EQUITATIVO A LOS SERVICIOS ESENCIALES**

**PARA REPORTAR UNA INFRACCIÓN**  
**LLAME AL: (562) 570-2633 O**  
**CORREO ELECTRÓNICO: CETASKFORCE@LONGBEACH.GOV**

- Se ha dado prioridad a los servicios que son críticos para los usuarios/residentes.
- Las transacciones o servicios que pueden ofrecerse a distancia ahora se realizan por internet.
- Se establecen medidas para garantizar el acceso a los servicios prestados a los clientes que tienen limitaciones de movilidad o están en situación de alto riesgo, en los espacios públicos.
  - Considere brindar horarios especiales designados para personas de alto riesgo o vulnerables por razones médicas, incluidos aquellos de edad avanzada a quienes sólo se permite el ingreso con reservación.

**F. MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA INTEGRIDAD DE LOS ALIMENTOS Y RECURSOS ADICIONALES**

- Protocolo de Piscinas de la Ciudad de Long Beach
- Guía para establecimientos de acondicionamiento físico del Departamento de Salud Pública de California y Cal/OSHA.
- Centros para el Control de Enfermedades Piscinas públicas, jacuzzis y parques acuáticos durante el COVID-19.

**Toda medida adicional no incluida en la lista anterior debe figurar en una lista aparte, que el negocio debe adjuntar a este documento**

**Si tiene alguna pregunta o comentario sobre este protocolo, puede ponerse en contacto con la siguiente persona:**

**Nombre del contacto del negocio:**

**Número de teléfono:**

**Fecha de la última revisión:**

---

---